

چرا بدون بدون هدف گذاری هرگز موفق نمی شوید؟

همه‌ی ما در زندگی هدف داریم، زنده بودن ما نشانگر این حقیقت است.

اما چند نکته راجع به هدف و انتخاب آن وجود دارد که لازم است هر از چند گاهی آن‌ها را با خود مرور کنیم... چون خیلی وقت‌ها یادمان می‌رود!

اولین قدم لازم برای هدف گذاری این است که ماهیت هدف را بشناسید، در واقع باید بدانیم هدف چیست؟

و اگر بخواهیم بهتر بگوییم، هدف چه چیزی نیست؟

هدف چیست؟

«هدف» مقصدی است که مقدار و جهت تلاش‌های شما را مشخص می‌کند.

پس صرف علاقه به چیزی آن را به هدف تبدیل نمی‌کند؛ هدف نیازی است که برای رسیدن به آن حاضر باشید کارهایی که لازم است انجام شود، انجام بدهید و از انجام دادن کارهایی که مانع رسیدن به آن می‌شود چشم پوشی کنید.

تفاوت هدف با آرزو در این است که برای رسیدن به آرزو فقط میل و علاقه دارید اما برای رسیدن به هدف باید به این علاقه، تلاش هم اضافه شود... دقت کنید که هدف تان حتما این چند ویژگی را داشته باشد:

۱) در راستای ارزش‌های واقعی تان باشد

اگر برای رسیدن به هدفی روی ارزش‌های خود پا بگذارید دچار استرس و اضطراب خواهید شد. احساس گناه و عذاب وجدان از جمله این استرس‌ها هستند.

۲) قابل دستیابی باشد

اهداف دور از ذهن همان آرزوها هستند. نرسیدن به اهدافی که تعیین می‌کنید صدمه‌ای جدی به عزت نفس وارد می‌کند. پس اگر قرار است برای انجام کاری تصمیم محکمی بگیرید بهتر است کاری در حد توانتان انتخاب کنید.

این به معنای انجام ندادن کارهای جدید و سعی در تقویت و گسترش توانایی‌های خودتان نیست، بلکه به معنی تقسیم اهداف بزرگ به اهدافی کوچکتر است تا بتوانید آنها را انجام دهید.

هر بار که به یک هدف کوچک می‌رسید و در دفترچه‌ی برنامه‌ی روزانه جلوی آن تیک می‌زنید، موفقیت را بیشتر در خود حس خواهید کرد و هدفتان را یک قدم نزدیکتر می‌بینید.

۳) قابل اندازه گیری باشد

اگر نتوانید تشخیص بدهید که به هدف تان رسیده اید یا نه، چطور می‌توانید بگویید که آدم موفق هستی یا یک شکست خوریدی؟

هدفتان باید بسیار روشن و با حداکثر جزئیات و قابل اندازه گیری باشد؛ یعنی زمان، مکان، مقدار و شرایط آن کاملا مشخص باشد تا بتوانید نتیجه‌ی تلاش خود و کارایی روشی که انتخاب کرده‌اید را بسنجید و در صورت لزوم اصلاح یا تقویت کنید.

فقط در این صورت دقیقا به سمت خواسته تان حرکت کنید. (کسانی که به قانون جذب ایمان دارند این نکته را می‌دانند که اگر شما ندانید که چه می‌خواهید، چطور از کائنات توقع دارید آن را به شما بدهد؟)

۴) دلیل یا انگیزه‌ی محکمی برای رسیدن به آن داشته باشید

احتمالا موارد زیادی می‌شناسید که شخصی با اشتیاق زیاد در یک باشگاه ورزشی ثبت نام کرده و این ورزش را به همه‌ی اطرافیان توصیه می‌کند و یکی از هر سه جمله‌اش در وصف و تعریف از این ورزش است.

اما وقتی سه ماه بعد احوال او را می‌پرسید می‌گوید گرفتار است و نمی‌تواند منظم به باشگاه برود! اگر از شما بخواهم در ازای ۲۰۰۰۰ تومان داخل یک حوض آب بپرید، احتمالا بلافاصله - بعد از در آوردن گوشی موبایل و لوازم الکترونیکی - خواهید پرید؛ اما اگر از شما بخواهم در ازای همین مبلغ به داخل یک رودخانه‌ی خروشان بپرید چطور؟ احتمالا خواهید گفت اصلا فکرش را هم نکن.

حالا اگر یکی از عزیزان شما - خدای ناکرده - پایش بلغزد و داخل رودخانه بیفتد بدون مکث، بدون این که پاداشی در کار باشد به داخل رودخانه می‌پرید. این بار تنها چیزی که تغییر کرد انگیزه و دلیل شما برای انجام آن کار بود. پس اگر می‌خواهید کار سختی انجام دهید باید برای آن **دلیل محکمی** نیز داشته باشید.

### روشی برای شناختن ارزش‌های درونی واقعی تان :

این سوال‌ها را بدون در نظر گرفتن قضاوت دیگران، از خودتان بپرسید و جوابشان را یادداشت کنید.

به چه کسی بیشتر از همه احترام می‌گذارم؟ چرا؟ ارزش‌های درونی او چیست؟ به چه چیزهایی بیشتر اهمیت می‌دهد؟ هدف زندگی از نظر او چیست؟

سه تا از مهمترین و بارزترین خصوصیات بهترین دوستتان را بنویسید.

اگر قرار باشد همین الان به شما یک ویژگی خاص داده شود، دوست دارید آن ویژگی چه باشد؟

سه تا از مهمترین ارزش‌هایی را که می‌خواهید به فرزندان‌تان انتقال دهید و این که چرا آن‌ها را انتخاب کرده اید بنویسید

از چه کسی بیش از همه متنفرید؟ دلیل آن را کاملا توضیح دهید

سه تا از کارهایی که از آنها متنفرید و به هیچ وجه راضی به انجامشان نمی‌شوید را یادداشت کنید (مثلا بد رفتاری با حیوانات، خشونت فیزیکی علیه همسر، خیانت به بیت المال و ...)

خانواده، دوستان و اطرافیان از کدام ویژگی‌های شما بیشتر تعریف می‌کنند؟

احتمالا کم کم متوجه الگوهای تکراری شده اید...

حالا طبق جواب‌ها، ۱۰ ارزش برتر خود را انتخاب کنید، ترتیب آن مهم نیست.

سپس این ده مورد را به ترتیب اولویت مرتب کنید، هر چه ارزش در لیست بالا تر باشد راحت تر حاضرید به خاطر حفظ آن بقیه‌ی موارد صرف نظر کنید.

سه ارزش اول لیست مرتب شده را با علامت مشخص کنید؛ این شما و این هم ارزش‌های درونی تان!

مغز مانند موتور کوچکی با مصرف ۴۰ وات به صورت متوسط، عمل پردازش اطلاعات و صدور دستورهای لازم را انجام می‌دهد، اعمال دیدن، شنیدن، به یاد آوردن، احساسات شاد یا غمگین شدن و بسیاری موارد دیگر در مغز اتفاق می‌افتد، به این معنی که مغز مستقل از دریافت اطلاعات توسط بقیه‌ی اندام‌ها مانند گوش و چشم می‌تواند ببیند و بشنود.

به همین دلیل است می‌توانید در حالی که چشمان تان بسته هستند خواب ببینید. برخی بیماری‌ها نیز که به بیماری‌های عصبی جسمی یا روان- تنی معروف اند (مثل هیستری) سازوکار مشابهی دارند که در آن مغز به عواملی که در واقعیت وجود ندارند پاسخ اشتباه می‌دهد.

مغز شما مسئول درک محیط است و همانطور که گفتیم از اشتباه هم به دور نیست، پس در مواردی که تصمیم یا نتیجه می‌گیرید باید مراقب این خطاها باشید. خطاهای شناختی (*cognitive errors*) و جهت‌گیری‌های ذهن (*bias*) از این قبیل خطاها هستند.

برایان تریسی می‌گوید:

«فرق آدم‌های موفق و دیگران این است که آن‌ها می‌دانند که چه می‌خواهند. برای آن‌ها موفقیت نقطه‌ی مشخصی است و برای رسیدن به آن برنامه دارند. هیچ چیز مانع کارشان نمی‌شود چون مقصدشان و راه رسیدن به آن را می‌شناسند. آن‌ها مثل بقیه از بعضی کارها خوششان نمی‌آید اما بر خلاف دیگران به هر حال آن را انجام می‌دهند»

خب منتظر چی هستید؟ وقت آن است که هدفان را بشناسید.